

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمحافظة النماص
الشؤون المدرسية
الشؤون الصحية المدرسية

اليوم العالمي للسكري

NOVEMBER, 14



السكري

عوامل خطورته



إصابة أحد أفراد العائلة من **الدرجة الأولى**



زيادة الوزن أكثر من ٢٠٪ عن الوزن المثالي



تقدم العمر **٤٥ عام** أو أكثر



تناول **الغذاء الغير متوازن** كماً ونوعاً



تاريخ سابق لاختبار **مستوى سكر غير طبيعي**



سكري الحمل



عدم مزاولة **الرياضة** أو **الحياة الخاملة**



ضغط الدم يساوي **٩٠/١٤٠ أو أكثر**



نسبة الكوليسترول الحميد أقل أو تساوي **٣٥ ملجم** أو نسبة الدهون الثلاثية أكثر أو تساوي **٢٥٠ ملجم.**

طرق الوقاية منه



المحافظة على وزن صحي



ممارسة النشاط البدني ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يوميًا.

تجنب التدخين.



اتباع نظام غذائي صحي، والتقليل من تناول السكر والدهون المشبعة.





السكري



عادة ما يصيب الأطفال صغار السن والشباب ما دون **٢٠ سنة** ويحدث نتيجة عدم مقدرة **البنكرياس** على إفراز الأنسولين.



- النوع الأكثر شيوعا ويشكل **٩٠٪ من مرضى** داء السكري.
- النوع الأكثر انتشاراً في الكبار **فوق ٤٠ سنة أو المصابين بزيادة الوزن.**
- يحدث نتيجة عدم مقدرة الجسم على **إفراز** كمية كافية من **هرمون الأنسولين** أو وجود كمية كافية من الأنسولين ولكنها غير فعالة مما ينتج عنه **ارتفاع السكر في الدم.**

أعراض داء السكري



العطش والجوع الشديد



تأخر في التئام الجروح



حرارة في القدمين



كثرة التبول



تعب وإرهاق صعوبة في التركيز



حكة والتهابات جلدية



ألم وتنميل في الأطراف



نقص الوزن



اضطرابات في البصر

بالشراكة مع:

